

Titel: Houdingstraining 1: Algemene Controle en Co-contractie romp

Voor: **Zwemmers 2de graad**

Door: **Annelies Basslé**

Created with Skill-Up software!

29 oktober 2020

Totale duur: **00:44:10 (uu:mm:ss)**

20 oefeningen: **6** **14** **0**

















Materiaal: 



Doelstelling(en): Lichaamscontrole, Kracht, Stretching - Mobiliteit

Workoutcode: **Wk6X1y6NWzKS**

Opmerking(en): /

-
- 1  
- Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, 1 hand op de buik, andere arm gestrekt naast het lichaam
- Oefening: bekken kantelen: afwisselend holle en bolle rug maken (ante- en retroversie bekken)
- Opmerking: /
- Nr. oef: **693** Herhalingen: **15** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-
- 2  
- Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid, voeten net boven de grond, neutrale rug, handen aan het hoofd
- Oefening: afwisselend elke heup opendraaien (voeten blijven tegen elkaar), bekken blijft in contact met de grond
- Opmerking: /
- Nr. oef: **671** Herhalingen: **15** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**
-
- 3  
- Uitgangshouding: handen achter het hoofd, heupen en knieën licht geplooid (voeten in het verlengde van de romp)
- Oefening: bovenste been opendraaien zonder dat bekken meedraait
- Opmerking: /
- Nr. oef: **4077** Herhalingen: **15** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**
-
- 4  
- Uitgangshouding: heupen en knieën licht geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, handen aan het hoofd
- Oefening: afwisselend elke voet heffen en heup 90° plooiën, nadien been uitstrekken net boven de grond
- Opmerking: /
- Nr. oef: **666** Herhalingen: **15** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:06** Rust: **00:01**
-
- 5  
- Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, armen gestrekt 90° opwaarts
- Oefening: afwisselend 1 arm uitstrekken in het verlengde van de romp, andere arm zijwaarts spreiden op schouderhoogte
- Opmerking: /
- Nr. oef: **699** Herhalingen: **15** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-
- 6  
- Uitgangshouding: 1 arm in het verlengde van de romp, 1 arm naast het lichaam, benen gestrekt en samen
- Oefening: armen tegelijk in een halve cirkel boven het hoofd bewegen (1 arm opwaarts, 1 arm neerwaarts)
- Opmerking: /
- Nr. oef: **3825** Herhalingen: **15** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-
- 7  
- Uitgangshouding: handen aan de oren, benen gestrekt en samen, romp en benen licht van de grond
- Oefening: afwisselend romp en benen hoger heffen (schommelbeweging), terwijl kleine peddelbewegingen met de benen en armen voorwaarts uitstrekken
- Opmerking: /
- Nr. oef: **3744** Herhalingen: **30** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**
-
- 8  
- Uitgangshouding: rugsteun tegen plint/muur, contact met volledige rug, heupen en knieën licht geplooid, 1 arm gestrekt naast het lichaam, andere arm gestrekt schuin-neerwaarts
- Oefening: arm gestrekt schuin-opwaarts brengen, rug blijft tegen de muur
- Opmerking: /
- Nr. oef: **825** Herhalingen: **15** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**
-

9		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, heupen licht geplooid, neutrale rug, schouders tegen plint/muur, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: romp voorwaarts brengen, kromming in de rug blijft ongewijzigd</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 838 Herhalingen: 15 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
10		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en licht gespreid, armen gekruist voor de borst</p> <p>Oefening: romp voorwaarts neigen, kromming in de rug blijft ongewijzigd</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 751 Herhalingen: 15 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
11		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, romp voorover, heupen 90° geplooid, zitvlak tegen muur/plint, armen gestrekt voorwaarts op schouderhoogte</p> <p>Oefening: schouders maximaal zijwaarts spreiden, kromming in de rug blijft ongewijzigd</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 845 Herhalingen: 15 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
12		<p>Uitgangshouding: onderste arm onder het hoofd, bovenste arm naast het lichaam, benen gestrekt en op elkaar, benen in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: bovenste arm in een halve cirkel zijwaarts tot in het verlengde van de romp brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4089 Herhalingen: 15 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
13		<p>Uitgangshouding: onderste arm onder het hoofd, bovenste arm naast het lichaam, benen gestrekt en op elkaar, benen in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: bovenste arm in een halve cirkel voorwaarts tot in het verlengde van de romp brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4088 Herhalingen: 15 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
14		<p>Uitgangshouding: onderste arm onder het hoofd, bovenste arm voorwaarts gestrekt, benen gestrekt en op elkaar, benen in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: arm gestrekt zijwaarts brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4087 Herhalingen: 15 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
15		<p>Uitgangshouding: handen achter het hoofd, heupen en knieën licht geplooid (voeten in het verlengde van de romp)</p> <p>Oefening: bovenste been uitstrekken, nadien heup en knie plooiën tot 90°</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4078 Herhalingen: 15 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01</p>
16		<p>Uitgangshouding: handen achter het hoofd, onderste been licht geplooid (voet in het verlengde van de romp), bovenste been gestrekt in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: bovenste been licht heffen, nadien kleine cirkels maken met gestrekt been</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4082 Herhalingen: 30 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
17		<p>Uitgangshouding: armen naast het lichaam, benen gestrekt en samen, romp en benen zijn beiden licht van de grond</p> <p>Oefening: romp heffen en tegelijk 1 been plooiën (knie naar romp brengen), armen blijven naast het lichaam</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3864 Herhalingen: 15 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
18		<p>Uitgangshouding: handen achter het hoofd, 1 knie geplooid met gesteunde voet, andere been geplooid met enkel op bovenbeen (positie kleermakerszit)</p> <p>Oefening: onderste knie richting schouders brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3785 Herhalingen: 15 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01</p>

19



Uitgangshouding: armen gekruist voor de borst, voeten op schouderbreedte

Oefening: uitvalspas voorwaarts, achterste knie tot tegen de grond buigen, romp blijft recht

Opmerking: /

Nr. oef: **4095** Herhalingen: **15** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**

20



Uitgangshouding: handen op het hoofd, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond

Oefening: bekken heffen tot romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje"), daarna elk been afwisselend heffen

Opmerking: /

Nr. oef: **3904** Herhalingen: **16** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**